



ほほえみ



発行 越谷市立病院
 発行人 院長 丸木 親
 編集 院内情報誌編集委員会
 連絡先 〒343-8577
 越谷市東越谷10-47-1
 電話 048-965-2221 (代)
 F A X 048-965-3019
 発行日 平成27年7月 (No.24)

「かかりつけ」と「いきつけ」

越谷市立病院長 丸木 親

この度、越谷市立病院院長を拝命致しました。"まるきちかし"と申します。平成3年から脳神経外科医としてこの病院に勤務して参りましたので、今年で25年目になります。この地区での長年の診療経験から皆様にお願ひしたいことがございます。埼玉県は全国で人口10万人あたりの医師数が最低で、おそらく多くの専門医の数も人口比で見れば最低なのでしょう。近年はこの地区は高齢化が著しく早く進行し、多くのご病気を持たれた高齢の患者さんがすごい勢いで増加しています。このような状況

では、効率の良い医療を求めて行かなければなりません。

まず皆さんには、病院受診の際の上手なかかり方についてお願いをしたいと思えます。選定療養費というのをご存じでしょうか？大きな病院にかかる、紹介状がない場合、料金は上乗せ（多いところでは約1万円！）になっています。できればかかりつけの医師をもたれ、そこからの紹介状をもらう、開業の専門医の先生にスクリーニングをしてレントゲン、採血、心電図、CTやMRなども撮っていただければ、時間、お金、手間いづれも省くことが可能です。ご自分から近所のかかりつけの先生に、大学病院などの大きな病院への紹介状、予約をお願いしましょう。

直接当院外来に来られる方が多いのです

が、残念ながら口伝えの情報は間違っていることが多く、結局は医師同士が再確認するといった作業になり、後日の外来にまた来て頂くか再度検査を一からやり直すこととなります。そういった意味でも、かかりつけの気安く相談できる先生を近くに持つて頂くことは大切です。また、お薬手帳は必ずお持ちになって下さい。多くの科にかかる方は薬がダブって出され、副作用に苦しまれたり、果ては捨てるといった状況があります。そのような悲劇はいきつけの薬局を持つことで解消できます。

我々の病院のように、入院を主とし救急患者さんを診るような病院は、医師は大学病院からの派遣ですぐに変わってしまうことが多く、かかりつけにされるにはふさわしくはないのです。

かかりつけ医を持ちましょう!
 ~二人の主治医が、あなたを守ります~

【かかりつけ医】をもち、診察を受けることができます。病気の発症前と同時に診察を受けるようになります。診察を受ける時も、診察を受ける時も診察を受けることができます。

日常の健康管理をお近くの『かかりつけ医』が診て、入院治療をはじめとする専門的な治療や精密検査等を『越谷市立病院の担当医』が行います。また、経過に応じてかかりつけ医に連絡も行います。

現在おかりの主治医または医療連携室（1階）にご相談ください。

脂質異常症の予防について

循環器科部長 木村 徹

脂質異常症といっても、耳慣れない方もいらっしゃるかも知れません。そうなんです。実は2007年に動脈硬化性疾患の予防ガイドラインが改定され、病気が変更されました。以前は高脂血症という言葉が使われておりましたが、「脂質異常症」と「高脂血症」、この2つは同じ意味と理解してよいでしょう。どういう病気かと言いますと、血液中の脂質、簡単に言えば血液中に溶けているアブラ（脂質）が多いということです。血液中にはコレステロール、中性脂肪（代表的なものはトリグリセリド）、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質が溶けこんでおり、血中コレステロールや中性脂肪が多過ぎる、これが脂質異常症です。

さて、そもそもなぜ脂質異常症の「予防」が必要なのでしょう。一緒に考えてみましょう。

【脂質異常症のこわさについて】

脂質は大切な栄養素で、コレステロールは細胞や細胞膜の重要な成分でありホルモンや胆汁酸などの材料にもなっています。ところが、異常が増えてしまっても、痛くもかゆくもないし本人は全然気がつきません。うっかり放置してしまうことが多いんです。

放置したらどうなるかといいますと、増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化になってしまいます。ところが、動脈硬化になっても、まだ自覚症状がありません。ついには、心筋梗塞や脳梗塞の発作（命の危険やからだの麻痺など）を起こして、

やつと事の重大さ、脂質異常症の重大さに気づくというわけですね。

ただし、生活習慣病の原因は脂質異常症だけではありません。加齢（年齢）や高血圧、糖尿病（耐糖能異常）、喫煙、家族歴（冠動脈疾患）、低HDLコレステロール血症なども危険因子とされています。

【脂質異常症を防ぐ食事・日常生活とは】

まずは食事を見直します。8割以上は多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症します。過食や高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣、それに関係した肥満が原因です。病気は遺伝＋環境で発症します。ですので、環境を見直します。

食事による予防五箇条

- その一 一日の摂取総カロリーを抑え体重コントロールしましょう。
- その二 動物性脂肪（飽和脂肪酸）から魚や植物性脂肪（不飽和脂肪酸）に変える。比率は1対1.5～2
- その三 食物繊維、ビタミン、ミネラルもしっかり。
- その四 高コレステロールの人はコレステロールを多く含む食品を控える。
- その五 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

次に日常生活を見直しましょう。運動というスポーツを思い浮かべる方もいらっしゃるかも知れませんが、ハードな運動をする必要はありません。酸素を吸ってたくさん使う運動（有酸素運動）がおすすです。一番おすすなのが、ウォーキングです。一日15分くらいから始め、徐々に増やしましょう。少しずつの運動でも効果があることが証明され

ています。何よりも、苦しいくらい運動ではなく、「気軽に楽しく続けられる」ことが大切なのです。

参考 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/>

脂質異常症について

臨床検査科

臨床検査技師 神澤 千絵

脂質異常症とは、LDLコレステロール140mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上の一つでも当てはまる状態をいいます。

今回は同じコレステロールでも、LDLとHDLの違いについてお話ししたいと思います。LDLとは、各組織にコレステロールを運ぶ働きをしますが、過食・運動不足・肥満などにより、余分なコレステロールを血管に放置してしまいます。HDLとは、組織や血管の余分なコレステロールを回収する働きをしています。即ち、LDLが高い、HDLが低い、ということはコレステロールが溜まりやすいことを意味します。LDL、HDLは日頃の食生活によって増減するものなので、採血直前や前日に食事制限をしても値はほぼ変わりません。

血液中に余分な脂質が増えることで動脈硬化を起こしやすくなり、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高くなります。生活習慣の改善、適切な薬物療法で発病や再発の予防を心がけましょう。

参考文献 ●オムロン「脂質異常症ってどんな病気？」 ●KOMPAS「脂質代謝異常症」

日頃からの積み重ねが大事

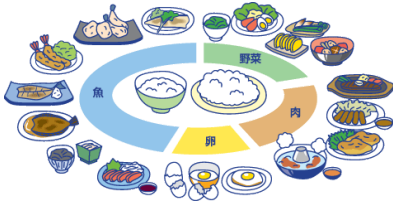
栄養科長 星野守邦

脂質異常症は高脂血症とも呼ばれていました。また、動脈硬化を引き起こす原因になります。予防のための食事のポイントを紹介しましょう。

- ① バランスの良い食品を幅広く食べる。
- ② 腹八分目にする。
- ③ 脂っこいものは控える
(コレステロール、飽和脂肪酸)
- ④ 就寝前には食品を食べない。
- ⑤ 味の濃い物に注意する。
(塩分、甘いもの)
- ⑥ お酒の飲み過ぎ
(エネルギー過剰摂取を招く)

コレステロール値が気になる方は、どうしてもコレステロールが高いものを避けたいと考えがちですが、同じ食品を食べなくても値が高くなる人もいればならない人もいますので、一概には言えません。

例えば、御飯や甘い物などの糖質を取り過ぎて消化吸収され余った分が脂肪として体に蓄えられるために注意が必要です。



喫煙、ストレスによる睡眠不足、運動不足なども影響されますので生活習慣全体を見直すことも忘れてください。

コレステロールはある程度コントロール出来るものです。定期的な健康診断で、コレステロールや中性脂肪の値を管理し脂質異常症を予防しましょう。

新採用医師の紹介

○4月1日付

(神経内科)	かわむらみ わこ 河村美巴子
(呼吸器科)	にし の こういち 西野 宏一
(消化器科)	ひだか やすひろ 日高 康博
(消化器科)	いしづか けい 石塚 敬
(小児科)	はった きょうこ 八田 京子
(小児科)	すずきみ かこ 鈴木美華子
(外科)	つちや ゆうき 土谷 祐樹

○6月1日付

(外科)	きたの ひろみ 北野 裕巳
(産科)	おおいし 大石みのり
(眼科)	かわもりたしゆり 川守田珠里
(放射線科)	ほしな あやこ 保科 彩子
(救急科)	あまり ゆう 甘利 悠
(泌尿器科)	ながや なおや 長屋 直哉

編集後記

7月といえば海開き、山開き、子供たちは夏休みも始まり、七夕や、花火大会と楽しいことが目白押しです。楽しい夏を過ごすためにも体調管理や怪我には注意をしてくださいね。

院内情報誌編纂委員長 尾羽澤 英子